ಪ್ರಕಾಶಕರ ಬಿನ್ನಹ

ಹುಟ್ಟಿ, ತೊಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗಿನಿಂದ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜುಗುಜ್ಜಾಗಿ ಮಡಿಯುವ ತನಕ ಅರೋಗ ದೃಢಕಾಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಆಗುವುದೇ ? — ಆಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಎಲ್ಲರ ಗುರಿಯೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆತಾನೇ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ಆ ಆಯುಸ್ಸಿಗೂ ಜೀವಕಳೆಯನ್ನು ತುಂಬಿ, ಬಾಳನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಮಾಡಲು ನಾವು ಒಂಟೊಂಟಿಯಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಓದಿನ ರೀತಿ-ನೀತಿಯೂ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾಕ್ಟರು, ದಾದಿಯರ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ರೋಗದ ನೋವಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನೊಂದವರ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನರಿತು, ಶ್ರಮಿಸಲು ಕಂಕಣ ಕಟ್ಟಿ ನಿಂತಿರುವವರು ಅವರು, ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೂ ಈ ಬಗೆಯ ಆಶ್ರಯಬೇಡಿ ಬರುವವರಾರೂ ಇರಲೇ ಬಾರದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿರೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆ.

ನಿಲ್ಲಲು ನೆರಳು, ಉಡಲು ಬಟ್ಟೆ, ಊಟ-ಉಪಚಾರಗಳ ನೆಮ್ಮದಿ — ಇಷ್ಟನ್ನು ಹವಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ರಾಜ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮುಂದಾಳುಗಳ ಆಶ್ರಯ ಬೇಕಾಗಿಬರಬಹುದು. ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಊಟ ಉಪಚಾರದ ಕ್ರಮ, ಅಭ್ಯಾಸ-ಇರುಸರಿಕೆಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನರಿತುಕೊಂಡು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸೇರಿಬಂದ ಕರ್ತವ್ಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಕರ್ತವ್ಯಪಾಲನೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಯೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ತೆರದ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ “ **ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ** ” — ಎಂಬ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹವಣಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಪಿ. ಟಿ. ಐ. ಬುಕ್ ಡಿಪೊ.



ಆರೋಗ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುವೆವೆಂದು ಹಟತೊಡಬೇಕು.

೧. ಮನೆ

ಪಕ್ಷಿಗಳು ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟು ಮರಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಳೆ, ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕ್ಕೆ ಗೂಡು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಗುಹೆ, ಪೊಟರೆ ಅಥವಾ ಪೊದೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಂತೆಯೇ ನಮಗೂ ಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರದವರೊಡನೆ ಇರಲು ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ಥಳವಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಗುಡಿಸಿಲನ್ನೋ ಮನೆಯನ್ನೋ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವೆವು. ಆಗಲೇ ನಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ.



ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಗೂಡೇ ಮನೆ.

ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳ. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹು ಭಾಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ವಾಸಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವು ಹೇಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗವು ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅದಕ್ಕೇ ಮನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು.

ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿಯೂ ಗದ್ದೆ ತೋಟಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ವಾಸಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮನೆಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಂತಿರುವ ಹಳ್ಳಗಳಿರಬಾರದು. ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅವು ನಮಗೆ ರೋಗವನ್ನು ತರುವುವು. ಕಾರ್ಖಾನೆ

ಮತ್ತು ಗಿರಣಿಗಳಿಗೆ ಸಮೀಪವಾಗಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಬಾರದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನಿಲಗಳು ಸುತ್ತಲ ವಾಯುವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ನಮಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಮನೆಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಮಡಕೆ, ಇದ್ದಲು, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಸುಡಲು ಅವಕಾಶಕೊಡಬಾರದು.

ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಎತ್ತರವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನಾರಿಸಬೇಕು. ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೀಸುವುದು. ಮನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ನಿಂತು ಸ್ಥಳವು ಜೌಗಾಗುವುದು. ಜೌಗು ಪ್ರದೇಶವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು. ಅಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಮೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಸತ್ತ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಸಸ್ಯಗಳೂ ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕಡೆ ವಾಸಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಬರುವುದು. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಮನೆಗೆ ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಮರಗಳಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಬೆಳಕನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆದುಬಿಡುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಮರದ ಪೊಟರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಗಿಡ ಮರಗಳಿರುವ ಕಡೆ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರುವುದು.

ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣು, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಗಾರೆ, ಸುಣ್ಣ, ಮರ, ಹೆಂಚು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗುವುವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಿಮೆಂಟು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಂಬು, ಬಿದಿರು, ಗರಿ, ಹುಲ್ಲು, ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣು, ಇವುಗಳಿಂದ ಗುಡಿಸಿಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಳಹದಿಗೆ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟು-ಜೆಲ್ಲಿ ; ನೆಲಕ್ಕೆ ಗಾರೆ ; ಗೋಡೆಗೆ ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಗಾರೆ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ; ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ತೊಲೆಗಳಿಗೆ ಮರ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣ ; ಮೇಲ್ಛಾವಣಿಗೆ ಹೆಂಚು ಇಲ್ಲವೇ ಕಬ್ಬಿಣ, ಸಿಮೆಂಟು, ಗಾರೆ — ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವೆವು.

<u>ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಕ್ರಮ.</u> ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಜಾಗವನ್ನು ಸಮ-ಮಾಡಿ, ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪಾಯ ತೋಡಿ ತಳಹದಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಗಾಳಿಗೆ ಉರುಳದಂತೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಗೆ ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗದಂತಿರಲು ಮನೆಗೆ ತಳಹದಿ ಅವಶ್ಯಕ. ತಳಹದಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಗುಡಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಮನೆಗಳು ಗಾಳಿ ಮಳೆಗೆ ನಿಲ್ಲಲಾರವು. ಮನೆಯ ನೆಲ ಬೀದಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಅಡಿಯಾದರೂ ಎತ್ತರವಾಗಿರಬೇಕು.



ಹುಲ್ಲಿನ ಚಾವಣಿ ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಗೋಡೆಯ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆಗಳು ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿವೆ, ಕಿಟಕಿಗಳೇ ಇಲ್ಲ.

ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇಟ್ಟಿಗೆ ಗಾರೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಗೋಡೆಯು ಭದ್ರವಾಗಿರುವುದು; ತಿಗಣೆ ಮೊದಲಾದ ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಮೇಲ್ಚಾವಣಿಯನ್ನು ಹಾಕುವರು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಗರಿ ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲು, ಅಥವ ಬಿದಿರು ಮತ್ತು

2

ಮಣ್ಣನ್ನಾಗಲೀ ಸುಟ್ಟ ನಾಡಹೆಂಚನ್ನಾಗಲೀ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಂಗಳೂರು ಹೆಂಚನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ತಾರಸಿ ಮನೆಯು ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೇಲು. ತಾರಸಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ಮೇಲ್ಚಾವಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಲವಕಾಶ-ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಮನೆಗಳು ಚಳಿಗಾಲದ ಕೊರೆತವನ್ನೂ ಬೇಸಗೆಯ ತಾಪವನ್ನೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಯುವುವು.

ಯಾವಾಗಲೂ ಕತ್ತಲಾಗಿರುವ ಕೊಠಡಿಯೊಳಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಜೇಡಗಳು ಗೂಡು ನೆಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ, ಚಿಗಟ, ಜಿರಲೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶತ್ರುಗಳು. ಇವು ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು ; ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು, ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿಯು ಧಾರಾಳವಾಗಿರುವ ಕಡೆ ಸೇರಲಾ-ರವು, ಬಾಳಲಾರವು. ಆದುದರಿಂದ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಸಿಲು ಬರಲು ದೊಡ್ಡ ಕಿಟಕಿಗಳಿರಬೇಕು. ಮನೆ-ಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಒತ್ತೊತ್ತಿಗೆ ಕಟ್ಟಬಾರದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು. ಗುಡಿಸಿಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಹೆಂಚು ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲಿನ ಚಾವಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಿಶ್ವಾಸಿಸಿದ ಗಾಳಿಯು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಹೊಸ ಗಾಳಿಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರಲು ಕಿಟಕಿಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ತಾರಸಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಮೇಲು-ಕಿಟಕಿಗಳು (ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ಸ್) ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ತಂತಿಬಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ನೊಣ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ, ಸ್ನಾನದ ಮನೆ, ಊಟದ ಮನೆ, ಮಲಗುವ ಮನೆ, ಉಗ್ರಾಣ — ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿಗಳಿರುವುದು



ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಹಳ್ಳಿಯ ಮನೆ.

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗಲು ಗವಾಕ್ಷಿಯೂ ಮತ್ತು ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಬಚ್ಚಲೂ ಇರಬೇಕು. ಎಂಜಲೆಲೆ, ಬೂದಿ, ಕಸ, ಸಗಣಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಕೂಡಿಟ್ಟದ್ದು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮನೆಗೆ ದೂರವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವ ಏರ್ಪಾಡಿರಬೇಕು. ಉಗ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಸೇರದಿರುವಂತೆ ನೆಲ ಮತ್ತು ಗೋಡೆಯನ್ನು ಕಲ್ಲು, ಗಾರೆ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟಿನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನಿಡಲು ಗೋಡೆ-ಯಲ್ಲಿಯೇ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ತಂತಿಬಲೆಯ ಬಾಗಿಲು-ಗಳನ್ನಿಡಿಸಬೇಕು. ಬೆಕ್ಕು ಇಲಿಗಳ ಕಾಟವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇತರ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪುಸ್ತಕ, ಬಟ್ಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅಣಿಯಾದ ಗೂಡುಗಳಿರಬೇಕು.

ನೆಲಕ್ಕೆ ಗಾರೆಯು ಅಗತ್ಯ. ಗಾರೆಯ ನೆಲವನ್ನು ಶುಚಿಯಾ-ಗಿಡುವುದು ಸುಲಭ. ಮಣ್ಣಿನ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಧೂಳು ಏಳುವುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೇವ ಹೆಚ್ಚು. ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಗಳೂ ಇಲಿ ಹೆಗ್ಗಣ-ಗಳೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿಲವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಗಾರೆ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟಿನ ನೆಲವೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಕ್ಕಸ್ಸು ಮತ್ತು ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳು ವಾಸದ ಮನೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರಬಾರದು. ಅವು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೆ ಮನೆಗೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯು ಬರುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ನೊಣಗಳ ಕಾಟವೂ ಹೆಚ್ಚಾ-ಗುವುದು. ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಕ್ಕಸ್ಸು ಬಾವಿಗೂ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕೊಚ್ಚುನೀರಿನ (ಫ್ಲಷ್) ಕಕ್ಕಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ನೊಣ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಕಕ್ಕಸ್ಸನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ತೊಳೆದು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದುರ್ವಾಸನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಇದುವರೆಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ " ಬೋರ್ ಹೋಲ್ " ಕಕ್ಕಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೊಚ್ಚುನೀರಿನ ಕಕ್ಕಸ್ಸು-

ಗಳೇ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ-ವಾದುವು.

ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಗಾರೆ, ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ, ಕೊಳಕು ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗು-ವಂತೆ, ಕಕ್ಕಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಹೊಲಸನ್ನು ಆಗಾಗ ಎತ್ತಿಸಿ, ಊರಾಚೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ, ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಮಾಡಿ-ಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ಯಾವ ಅನುಕೂಲವೂ ಇಲ್ಲದವರು ಊರಿಗೆ ದೂರವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಮಲಬಾಧೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಲ-ಮೂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಬರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಮನೆಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸುಣ್ಣ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆ-ಯದು. ಸುಣ್ಣ ಬಳಿಸಿರುವ ಮನೆಯು ನೋಡಲು ಅಂದವಾಗಿರು-ವುದು. ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ತಿಗಣೆ, ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಜೇಡ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಹಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಇತರ ಹುಳುಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೂ ತೊಲೆಗಳಿಗೂ "ವಾರ್ನಿಷ್" ಅಥವ ಬಣ್ಣ ಬಳಿಸ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮರಕ್ಕೆ ಗೆದ್ದಲು ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆಯಿಂದ ಮರವು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ಅಂದ-ವಾಗಿರುವುದು.

ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಜಾಗವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಸ್ಥಳವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ತರಕಾರಿ, ಹೂವು ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಮನೆಯೂ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಗಿಡಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ದೊರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಹೂವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷಗೊಡುವುದು.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ:—

೧. ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನೇನು ಗಮನಿಸಬೇಕು?

೨. ಮನೆ ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಾವುವು?

೩. ಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಕ್ರಮವೇನು?

೪. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಾಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

೫. ಇವುಗಳೇಕೆ ಅಗತ್ಯ: (೧) ನೆಲಕ್ಕೆ ಗಾರೆ, (೨) ಮನೆಗೆ ಮೇಲ್ಛಾವಣಿ, (೩) ಮೇಲೂ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೂ ಕಿಟಕಿಗಳು, (೪) ಸುಣ್ಣ ಬಣ್ಣ, (೫) ಕೊಚ್ಚುನೀರಿನ ಕಕ್ಕಸ್ಸು, (೬) ಮನೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೈದೋಟ?

೨. ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸ

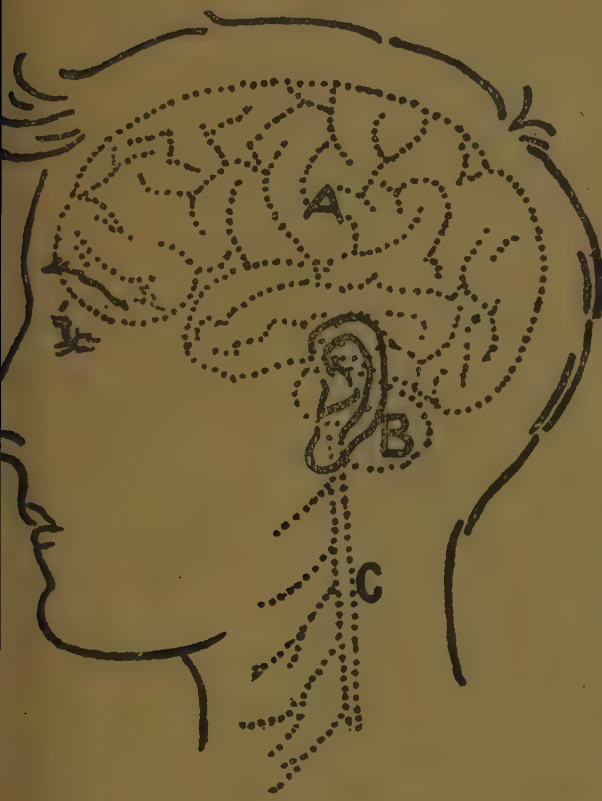
ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳು. ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಭಾಗವು ರುಂಡ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ನಡುವಿನವರೆಗೆ ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಂಡ ಎನ್ನುವರು. ಇನ್ನುಳಿದವು ಕೈಕಾಲುಗಳು.

ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ. ರುಂಡ, ಮುಂಡ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಮೂಳೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಅಥವಾ ಎಲುಬಿನ ಗೂಡು ಎನಿಸುವುದು. ಈ ಗೂಡು ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು. ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ — ಇವೆಲ್ಲ ಮುಖದಲ್ಲಿವೆ. ಬಾಯೊಳಗೆ ನಾಲಿಗೆಯಿದೆ. ಚರ್ಮವು ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸಿದೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ — ಇವುಗಳನ್ನು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೆನ್ನುವರು. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ; ನಾವು ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ

ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಸನೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಕಿವಿಯಿಂದ ಶಬ್ದ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ರುಚಿ ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಚರ್ಮ-ದಿಂದ ಶೀತೋಷ್ಣ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.



ಮೆದುಳು.

ಮೆದುಳು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕವಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವೇ ಮೆದುಳು. ಇದು ನಮ್ಮ ತಲೆಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದೇ ನಮಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು.

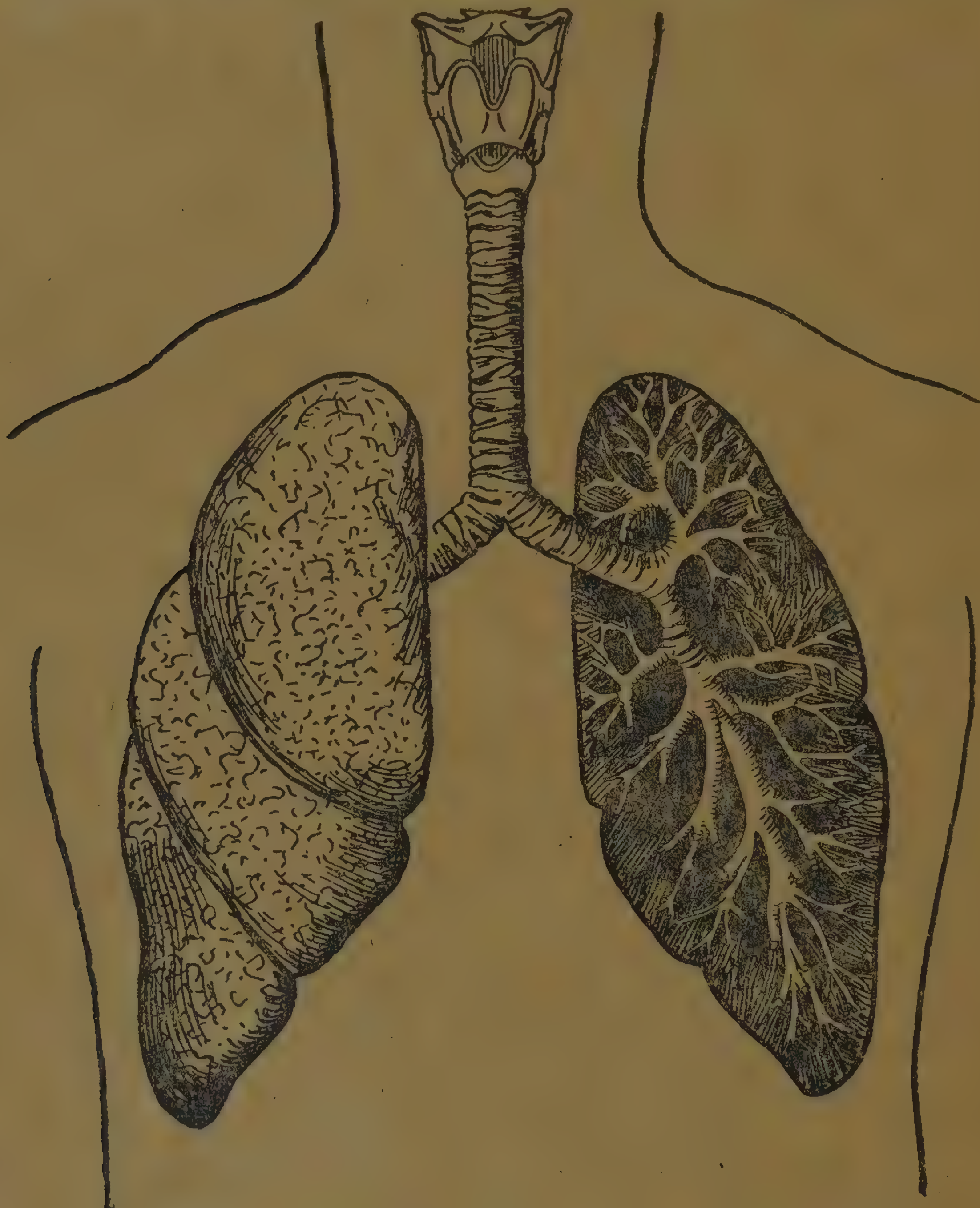
ಇವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅಂಗ-ಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಳಗಡೆ ಅಡಗಿವೆ. ಅವನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡೋಣ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು (ಉಸಿರಿನ ಚೀಲಗಳು). ಪಾತ್ರೆ ಕಲಾಯ ಮಾಡುವವನು ತಿದಿ ಒತ್ತಿ, ಒಲೆ ಉರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ತಿದಿಯು ಒಂದು ಚರ್ಮದ ಚೀಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಗಾಳಿಯು ಒಲೆಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉರಿಸುವುದು. ತಿದಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದಾಗ ಅದರೊಳಗಿನ ಜಾಗವು ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು. ಆಗ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗಾಳಿಯು ಬಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪುನಃ ಒತ್ತಿದಾಗ ಆ ಗಾಳಿಯು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಎದೆಯ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಿದಿಯ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಎರಡು ಉಸಿರಿನ ಚೀಲಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶ-ಗಳೆನ್ನುವರು. ಇವು ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗೂಡುಗಳಿಂದ ಆಗಿವೆ.

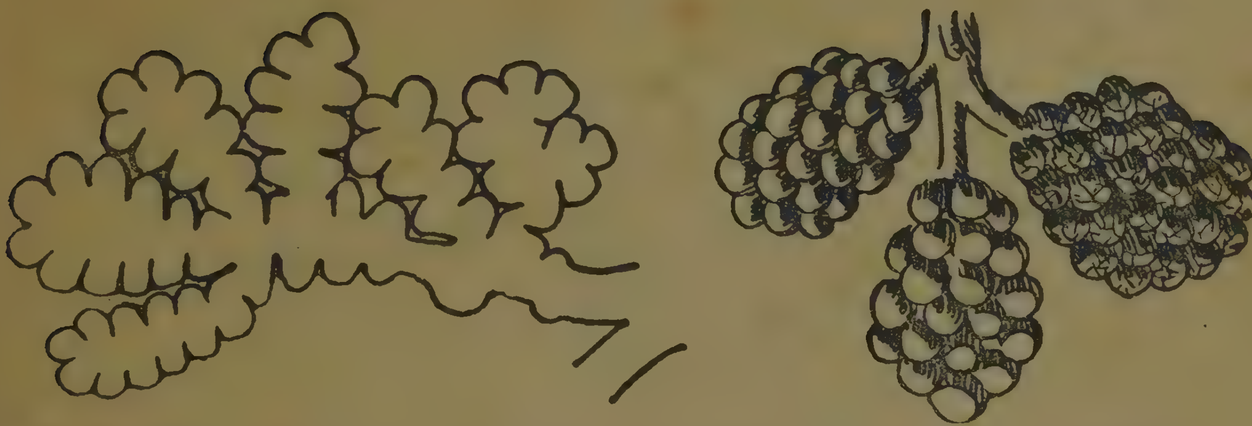
ನಾವು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಗಾಳಿಯು

ಗಂಟಲಿನ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಒಂದು ನಾಳದೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಇದೇ ದೊಡ್ಡ ಶ್ವಾಸನಾಳ. ಇದು ಎದೆಯೊಳಗೆ, ಮರದ ಕೊಂಬೆ-ಗಳಂತೆ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದು. ಇವು ಸಣ್ಣ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು.



ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೆಂಬ ಚೀಲಗಳು.

ಈ ನಾಳಗಳು ಪುನಃ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕವಲೊಡೆದು ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ-ನಾಳಗಳಾಗಿರುವುವು. ಇವು ಕೊನೆಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣಿನ ಗೊಂಚಲಿನ ಹಾಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಗೂಡುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಒಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶವಾಗಿದೆ.

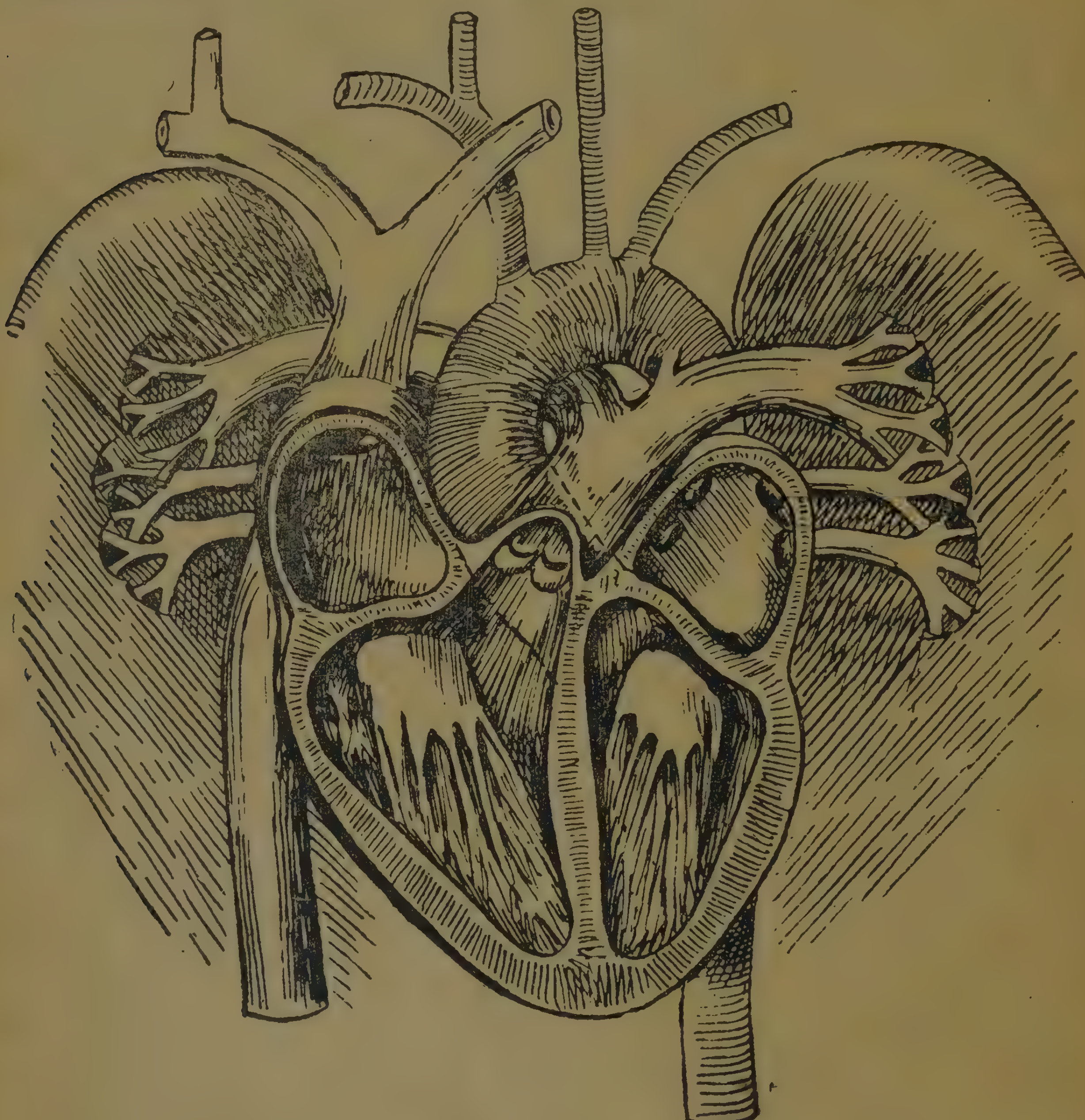


ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಾಳಗಳು (ದ್ರಾಕ್ಷಿಗೊಂಚಲಿನಂತಿರುವ ಗೂಡುಗಳು).

ಕಲಾಯಿ ಮಾಡುವವನು ತಿದಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಅದು ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದು; ಕೈಯನ್ನು ಪುನಃ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎಳೆದಾಗ ತಿದಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ಚಿಕ್ಕದೂ ದೊಡ್ಡದೂ ಆಗುವುವು. ಇದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಅದರೊಳಗಿರುವ ವಪೆ ಎಂಬ ಒಂದು ಮಾಂಸದ ಪೊರೆಯು ಎದೆಯ ಗೂಡನ್ನು ಚಿಕ್ಕದೂ ದೊಡ್ಡದೂ ಮಾಡುವುವು. ಆಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ಚಿಕ್ಕದೂ ದೊಡ್ಡದೂ ಆಗುವುವು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯು ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗು-ವುದು. ಇದು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾದಾಗ ಒಳಗಿದ್ದ ಗಾಳಿಯು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಇದು ನಿಶ್ವಾಸ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಉಸಿರಾಡು-ವೆವು. ಇದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.

<u>ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ.</u> ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾ-ಸಗಳು ಸದಾಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುವು. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಬದುಕಿರುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವೆಂಬ ಅನಿಲವಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬಂದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತವು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ತೆಗೆದು-

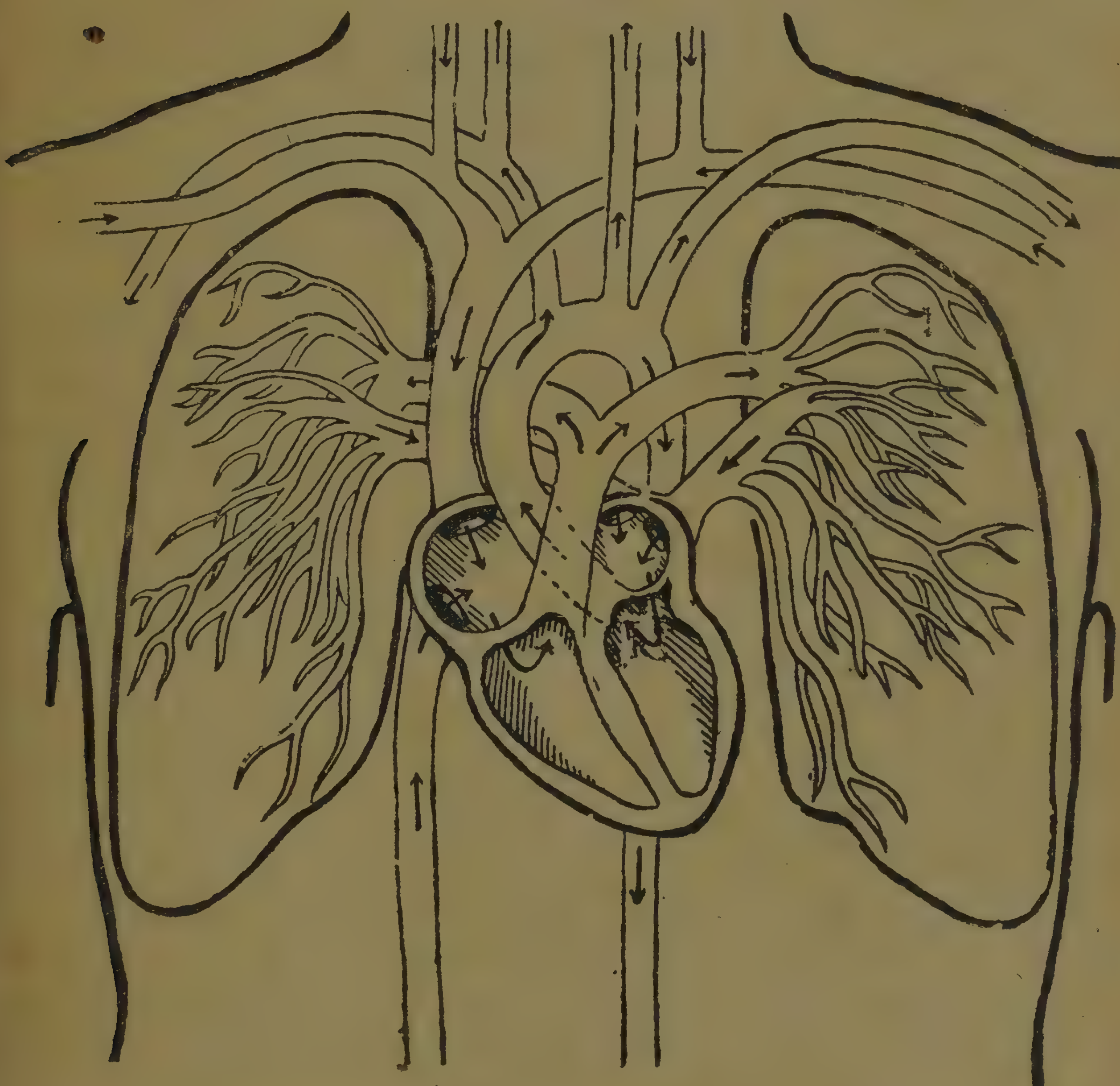
ಕೊಂಡು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವುದು. ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವೆಂಬ ಅನಿಲವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೊತ್ತು ತರುವುದು. ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ಕಶ್ಮಲ. ಈ ಕಶ್ಮಲವು ಅಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆತು ನಾವು ನಿಶ್ವಾಸಿಸಿದಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು.



ಹೃದಯುದ ನಾಲ್ಕು ಕೊಠಡಿಗಳು.

ಈ ರೀತಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲ-ಜನಕವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುವೆವು; ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಬೇಡವಾದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವೆವು.

ಹೃದಯ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಹೃದಯವೆಂಬ ಒಂದು ಅಂಗವಿದೆ. ಇದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದಾದ ಚೀಲ. ಸದಾ ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಬಲ ಭಾಗದ ಎರಡು ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲ ರಕ್ತವೂ, ಎಡ ಭಾಗದ ಎರಡು ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವೂ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.



ಮಲಿನ ರಕ್ತವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಚಿಕ್ಕದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದು ಆಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವು ಮುಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೂಕ-

ಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತವು ನಿಂತಿತೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಹೋದಂತೆಯೇ.

ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಹೃದಯದ ಎಡ ಭಾಗದಿಂದ ಶಕ್ತಿನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೋಗುವುದು; ಮತ್ತು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರ ಕಶ್ಮಲ-ಗಳನ್ನು ಹೀರಿ, ಮಲಿನ ರಕ್ತವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

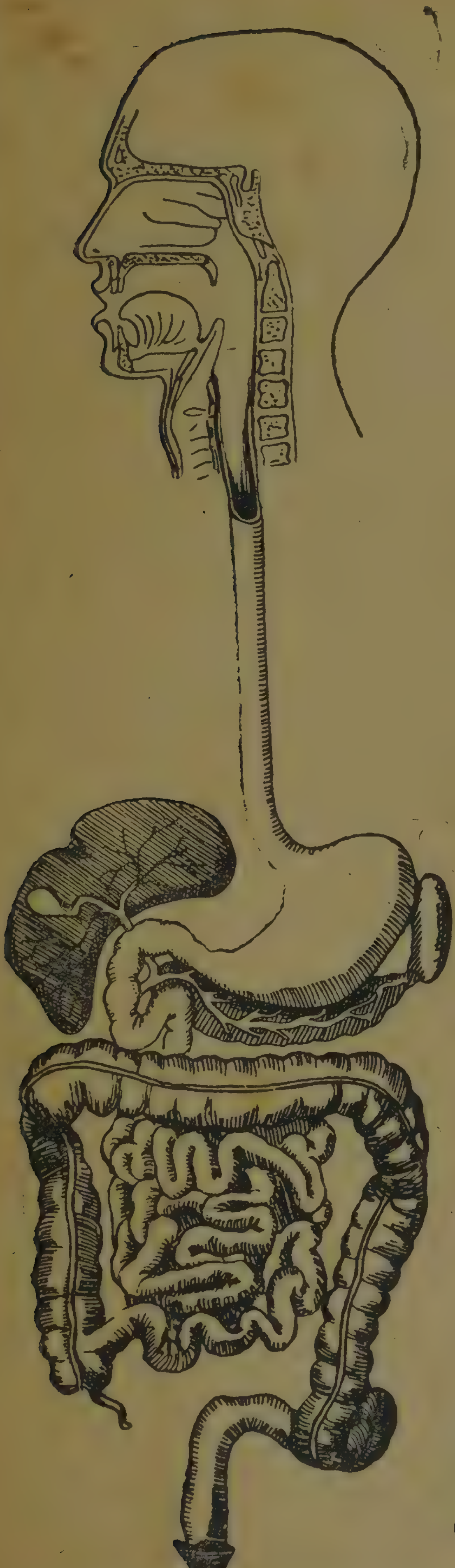
ಈ ಮಲಿನ ರಕ್ತವು ಅಲ್ಲಿಂದ ನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಾಗುವುದು. ಈ ಶುದ್ಧಿಯಾದ ರಕ್ತವು ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

ರಕ್ತವು ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಟು, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಚರಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರುವುದು. ರಕ್ತದ ಈ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯೆಂದು ಹೆಸರು.

<u>ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು.</u> ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ-ಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸ-ದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು ನಿಜ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳು ಈ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೆನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರೆಯಾದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕವೂ, ಇತರ ಕೆಲವು ಕಶ್ಮಲಗಳು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕವೂ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳು ನಡುಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಶ್ಮಲಗಳು ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮೂತ್ರ-ವಾಗುವುದು. ಈ ಮೂತ್ರವು ಮೂತ್ರಕೋಶವೆಂಬ ಒಂದು ಚೀಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅನಂತರ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಅದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಹೊರಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುದು.



ಆಹಾರದ ಮಾರ್ಗ — ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು.

ಈ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಕೆಲಸವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು.

ನಾವು ಜೀವದಿಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಹೇಗೆ ಅಗತ್ಯವೊ ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರವೂ ಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವೇ ಇಲ್ಲ.

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರವು ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಇವುಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹೋಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತ ಆಹಾರವು ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಜಠರ, ಕರುಳುಗಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಶ್ವೇತರಸಾಶಯ — ಇವುಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಬಗೆ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಅಗಿದು ನುಣುಪಾಗಿ

ಮಾಡುವೆವು. ನಾಲಿಗೆಯು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು. ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಜೊಲ್ಲುರಸವು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ, ನುಂಗಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಜೊಲ್ಲುರಸವು ಕರಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವು ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಜಠರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಜಠರವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದಿಂದ ಆದ ಒಂದು ಮೆತ್ತನೆಯ ಚೀಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡದು ಆಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜಠರ ರಸವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಅದು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದಂತಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಹಾಗಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ನೀರಾದ ಆಹಾರವು ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುವುದು. ಚಿಕ್ಕಕರುಳು ಒಂದು ಮೃದುವಾದ, ಉದ್ದನೆಯ ಕೊಳವೆ. ಇದು ಹಗ್ಗದ ಹಾಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕರುಳುರಸವು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಿಂದ ಪಿತ್ತರಸವೂ ಶ್ವೇತರಸಾಶಯದಿಂದ ಶ್ವೇತರಸ (ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸ)ವೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಲೆತು, ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ, ಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದುವರೆಗೂ ಜೀರ್ಣವಾದ ಅಂಶವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಈಗ ಚಿಕ್ಕಕರುಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಹೀರಿಕೊಂಡ ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಆಹಾರವು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಕಟ್ಟಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಹಿಪ್ಪೆಯು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಈ ಹಿಪ್ಪೆಯು ನಿತ್ಯವೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದೇ ಮಲ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಗುರು ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಗುರನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಡಿಯಬಾರದು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದಿನವೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗಲೂ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಓದಿ ಬರೆಯುವಾಗ ನೆಟ್ಟಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೇ ಓದಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧೂಳು, ಕಸ, ಬಿದ್ದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಚೊಕ್ಕಟವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿವಿಯನ್ನು ಬೆಗಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಏನಾದರೂ ಹಿಂಸೆಯಾದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಮೂಗನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಾಚಿಕೊಂಡು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಮಾಡಿ :—

೧. ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಎಂದರೆ..

೨. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ —— ಮತ್ತು —— ಆಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಅವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ..................

೩. ———, ———, ———, ———, ———, ಗಳನ್ನು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೆನ್ನುವರು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸ......

೪. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಅಂಗ ———.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ:—

೧. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೆಲ್ಲಿವೆ ? ಅವು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ ?
೨. ರಕ್ತದಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಚೀಲದ ಹೆಸರೇನು ? ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
೩. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಎಂದರೇನು ? ವಿವರಿಸಿ.
೪. ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ಯಾವುವು ? ಅವುಗಳ ಕೆಲಸವೇನು ?
೫. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ.
೬. ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

೩. ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಮಾಡಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವಂತಹವು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಡಕಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿಷವಸ್ತುಗಳೆನ್ನಬಹುದು.

ವಿಷವು ಬಹು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೂ ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಕೆಡಕು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ವಿಷ ಸೇರಿದರಂತೂ ನಾವು ಕೂಡಲೇ ಸಾಯುವೆವು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರತಿ ಪದಾರ್ಥವೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಫೀ ಟೀಗಳು ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಇವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚೈತನ್ಯಕೊಡುವ ಪಾನೀಯಗಳು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಫೀ ಟೀಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹುವಾಗಿದೆ. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ "ಕ್ಯಾಫೀನ್" ಎಂಬ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥವೂ ಟೀಯಲ್ಲಿ "ಟ್ಯಾನಿನ್" ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಇವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇರಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಹೃದಯ ಮತ್ತು

ನರಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುವು. ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಕಾಫೀ ಟೀಗಳು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಪೋಷಣೆಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ ಇರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಂತೂ ಬಹಳ ಹಾನಿಕರ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಗಿಡದ ಎಲೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕೆಟ್ಟದು. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಹು ಜನರು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಎಲೆ-ಅಡಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಗಿಯುವರು ; ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ನಶ್ಯಮಾಡಿ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇದಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಚುಟ್ಟಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇದುವರು. ಇವುಗಳಾವುವೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ "ನಿಕೊಟಿನ್" ಎಂಬ ವಿಷಪದಾರ್ಥವಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ; ಮುಖವು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುವುದು ; ಕಣ್ಣು ಕಳೆಗೆಟ್ಟು, ದೃಷ್ಟಿಯು ಮಂದವಾಗುವುದು ; ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗಿ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಒಳಭಾಗವು ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು ; ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು ; ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ; ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ತಪ್ಪುವುದು. ಚಿಕ್ಕವರು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಮಾದಕಪದಾರ್ಥಗಳು. ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿ, ಬ್ರಾಂದಿ, ಬೀರ್, ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ — ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವರು ಸೇವಿಸುವರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ "ಆಲ್‌ಕೊಹಾಲ್" ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು

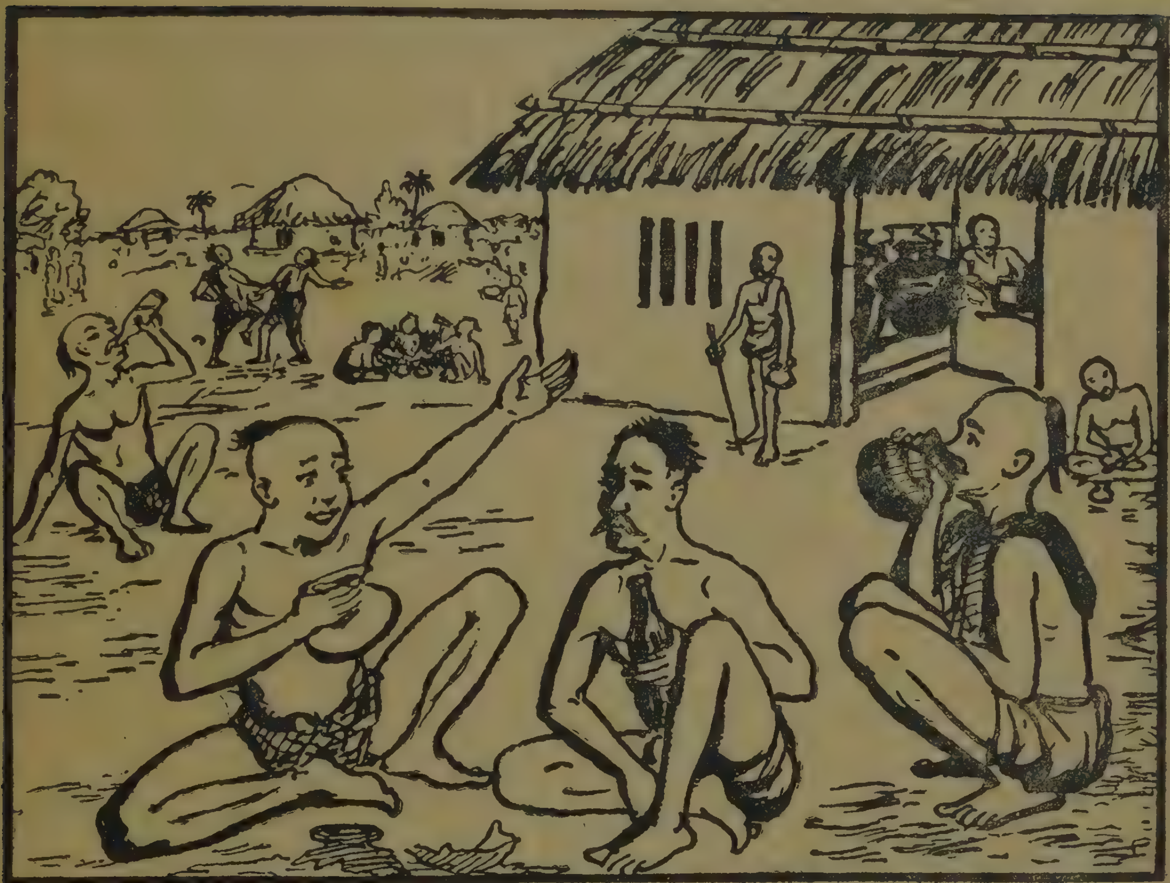
ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಮಾಡುವುವು. ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಮೈ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ತಪ್ಪಿಸುವುವು. ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಾದಕಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೇಹವು ಕುಗ್ಗುವುದು. ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕರಾಗಿ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕುವರು. ಅವರ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯೂ ಮಂದವಾಗುವುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಡತನ, ಕಳ್ಳತನ, ಕೊಲೆಪಾತಕತನ — ಇವು ಹೆಚ್ಚುವುವು. ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವುದೂ ಉಂಟು. ಹೆಂಡಕುಡುಕರು ಬೇಗ ಸಾಯುವರು.

ಮಾದಕಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹಾನಿಯು ಹೆಚ್ಚೇ ಹೊರತು ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟ ಮರೆಯಿಸಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಯಿಂದ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಕಡೆಗೆ ಬಾಳು ಬಹು ದುಃಖಮಯವಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ. ಕುಡಿತದಿಂದ ಕೊನೆಗೆ ಆಗುವ ಫಲವೆಂದರೆ — ಅನಾರೋಗ್ಯ, ದುರ್ನಡತೆ, ಹೀನಾಯದ ಬಾಳು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಮಾಡಬಾರದು.

ಇವು ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ :

೧. ಮದ್ಯವು ಆಹಾರವಲ್ಲ.
೨. ಮದ್ಯವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.
೩. ಕುಡಿತದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದಾಗ ಜನ ಹೀನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವರು.
೪. ಕುಡಿತದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಕೆಡುವುದು. ಜಾಣತನದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಕುಡಿತವು ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರ.



ಕುಡಿತದ ದುರ್ಚಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜಾಣರಾದವರು.

೫. ಕುಡಿತದಿಂದ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಕುಗ್ಗಿ, ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳು ಕಾಲುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

೬. ಕುಡಿತದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಮಾನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಔಷಧಗಳು. ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವಿರಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಔಷಧವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕ್ಲುಪ್ತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಯೇ ಹೊರತು ರೋಗ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದ ಹೆಸರು ಬರೆದ ಚೀಟಿ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪು ಔಷಧವನ್ನು ಕುಡಿದುಬಿಡುವ ಅಪಾಯವುಂಟು. ಸಿಕ್ಕಿದವರು ಹೇಳಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಡಕಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವನೆಮಾಡುವಾಗ ಪಥ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ರೋಗವು ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಕೆಟ್ಟದೆಯೆಂದು ಕಂಡ ಕಂಡ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ರೋಗವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು. ಉಪವಾಸಮಾಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಹೋಗುವುದಲ್ಲವೆ? ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೇ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ :—

೧. ಮಾದಕಪದಾರ್ಥಗಳಾವುವು? ಅವನ್ನು ಏತಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವರು? ಅವು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು?

೨. ರೋಗಬಂದಾಗ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

೩. ಚಿಕ್ಕವರು ಸೇವಿಸಬಾರದ ವಸ್ತುಗಳಾವುವು? ಅವನ್ನು ಏಕೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು?

೪. ನೊಣ ಮತ್ತು ನೊಣದ ಹಾವಳಿ — ಉಗುಳುವುದು

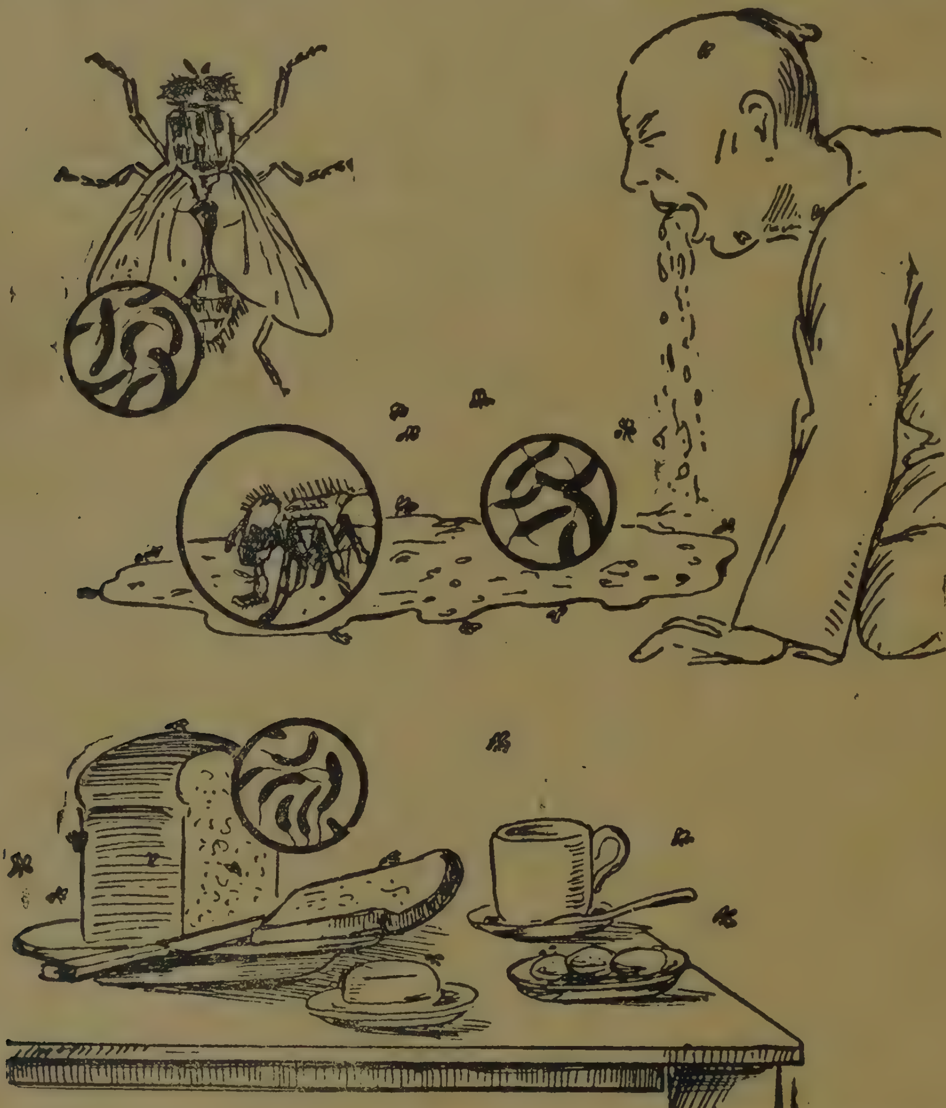
ನೊಣಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನ. ಕೊಳಕು ಇದ್ದಕಡೆ ನೊಣಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುವುವು. ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿ, ಚೊಕ್ಕಟವಿಲ್ಲದ ಪಾಯಿಖಾನೆ ಮತ್ತು ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ, ಕೊಳೆತ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಂಜಲುಹಾಳೆ ರಾಶಿ, ನೀರು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಚ್ಚಲುಗುಂಡಿ — ಇವೇ ನೊಣಗಳಿಗೆ ತೌರುಮನೆ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟದ್ದರೆ ನೊಣಗಳು ಬಂದು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನೊಣವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಲ, ಸಗಣಿ, ಕೊಳೆತ ಪದಾರ್ಥ, ಗೊಬ್ಬರ — ಈ ಬಗೆಯ ಕೊಳಕಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಇಡುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳಾಗುವುವು. ಈ ಮರಿಗಳು ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಹಾರಾಡುವ ನೊಣಗಳಾಗುವುವು. ಹೀಗೆ ನೊಣಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನೊಣ ನಮ್ಮ ಪರಮ ಶತ್ರು. ನೊಣವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಲಾರದೆಂದೇ ಎನಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಬಹು ಅಪಾಯಕರವಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದು. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ನೊಣಗಳೇ ಕಾರಣ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ವಿಶಮಶೀತಜ್ವರ, ಸಿಡುಬು, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಆಮಶಂಕೆ — ಈ ರೋಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೊಣಗಳಿಂದಲೇ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುವುವು.

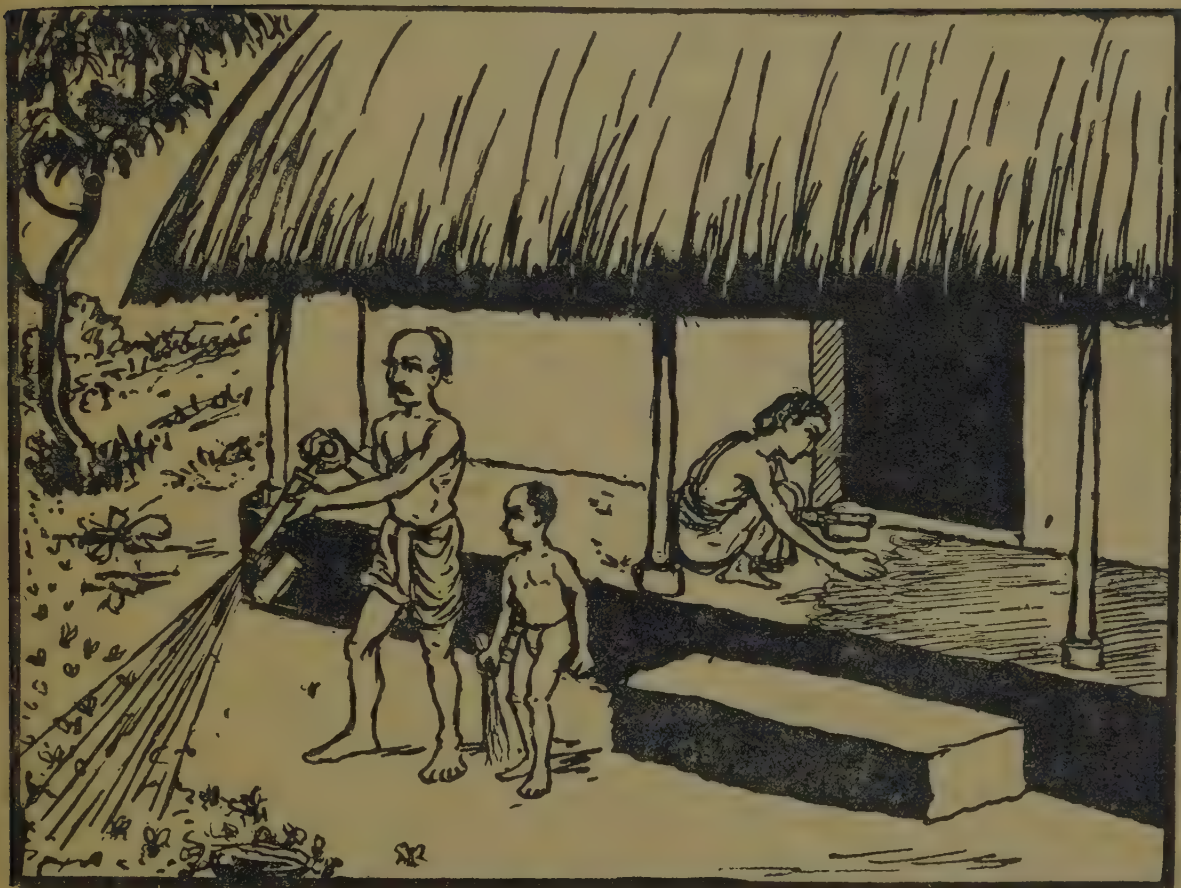
ನೊಣಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಬಗೆ. ನೊಣಗಳ ಮೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಕೂದಲಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಆರು ಕಾಲುಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಂಟಾದ, ಮೆತ್ತೆಯಂತಹ ಪಂಜಾವಿದೆ. ಕೊಳಕು ಪ್ರದೇಶವೇ ನೊಣಗಳ

ವಾಸಸ್ಥಾನವಾದುದರಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅವುಗಳ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಕೂದಲಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುವು. ಆ ನೊಣಗಳು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂತಾಗ ಆ ವಿಷ-ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರುವುವು. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ರೋಗಬರುವುದು ಏನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ.



ನೊಣದ ಕಾಲಿನ ಪಂಜಾ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರುವುವು.

ನೊಣಗಳ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ರೀತಿ. ಈ ರೀತಿ ಕೆಟ್ಟ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಹಾವಳಿಮಾಡುವ ನೊಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡ-ಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಆ ಕೆಲಸವು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ನೊಣಗಳು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ



ನೊಣ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆ ಸೇರದಿರಲು ಮನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸಾರಿಸಿ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡ-ಬೇಕು. ಸಾರಿಸುವಾಗ ಫ್ಲಿಟ್, ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ., ಫಿನಾಯಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ಶುಚಿಯಾಗಿರುವ ಕಡೆ-ಗಳಲ್ಲಿ ನೊಣವು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಸೇರಿ ಕೊಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ-ದುದು ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲಸ. ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ, ಕಕ್ಕಸ್ಸು — ಇವುಗಳು ಮನೆಗೆ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇವನ್ನು ಆಗಾಗ ಚೊಕ್ಕಟಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡ-ಬೇಕು. ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚು-ತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಚ್ಚಲುಗಳಿಗೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಆಗಾಗ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಎರಚುತ್ತಿರಬೇಕು. ಫಿನಾಯಿಲ್, ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ದ್ರಾವಕ, ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ., ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನೆಲವನ್ನು ಆಗಾಗ

ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇವು ನೊಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನೊಣವು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸೇರದಂತೆಯೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ತಂತಿಯ ಬಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ರೋಗಿಗಳ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಉಗುಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು ಕೂತು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ಬೂದಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ಅವರ ಮಲಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉಗುಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟದ್ದು, ದೂರ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

<u>ಉಗುಳುವುದು.</u> ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆ ಉಗುಳುವುದು ಒಂದು ದುರಭ್ಯಾಸ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜಾಗವೆಲ್ಲಾ ಹೊಲಸಾಗುವುದು. ನೋಡುವವರಿಗೂ ಅಸಹ್ಯಕರ. ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಉಗುಳು-ತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಜೊಲ್ಲುರಸವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಉಗುಳಿನಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಅಪಾಯ-ವುಂಟು. ಏಕೆಂದರೆ, ರೋಗಿಗಳ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಸೇರಿ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡು-ವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಗಾಳಿಯೂ ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದು. ಉಗುಳು ಒಣಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುವು. ಅಂತಹ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಉಗುಳಬೇಕಾದರೆ ಬಚ್ಚಲು, ಚರಂಡಿ ಮತ್ತು ಉಗುಳುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಗುಳಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳು ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಉಗುಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು

ಮರೆಯಬಾರದು. ಜನರು ತಿರುಗಾಡುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ರೈಲು ಗಾಡಿಯೊಳಗೆ, ರೈಲು ಅಥವಾ ಬಸ್ಸು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಾರದೆಂಬುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕವಿಡಿ.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ :—

೧. ನೊಣಗಳು ರೋಗ ಹರಡುವುದು ಹೇಗೆ?

೨. ನೊಣಗಳ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

೩. ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗುಳುತ್ತಿರುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ — ಏಕೆ?

೪. ಉಗುಳಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದುದೇನು?

೫. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳು **ಸರಿಯೋ, ತಪ್ಪೋ**—ಕಾರಣ ಸಹಿತ ಹೇಳಿ :—(i) ಎಂಜಲಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. (ii) ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗುಳುತ್ತಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. (iii) ನೊಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. (iv) ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ, ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿಗಳು ವಾಸದ ಮನೆಗೆ ದೂರವಿರಬೇಕು. (v) ನೊಣಗಳು ಹಾರಬಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಓಡಿಸಬಹುದು.

೫. ತಿಗಣೆ, ಹೇನು, ಚಿಗಟ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು — ಇವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಬಗೆ

ನೊಣವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ತಿಗಣೆ, ಹೇನು, ಚಿಗಟ ಮೊದಲಾದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕೀಟಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಕೇಡುಮಾಡುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೧. ತಿಗಣೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿಗಣೆಗಳು ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೇರಿರುವುವು. ಒಂದೆರಡು ತಿಗಣೆಗಳಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಬಲು ಬೇಗನೆ ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತಿಗಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೈಲು ಮತ್ತು



ತಿಗಣೆ, ಚಿಗಟ, ಸೊಳ್ಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ಪರದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಮಾಡುವಾಗ ತಿಗಣೆಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೇರಿ, ಮನೆ ಮನೆಗೂ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ತಿಗಣೆಗಳು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಬಹು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುವು. ಅವು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತೊಂದರೆಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ತಿಗಣೆಗಳ ಕಾಟವಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಬಾಧೆಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಹೀರುವುವು. ಈ ರೀತಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳು-ವುದರಿಂದಲೂ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡುವುದರಿಂದಲೂ ದೇಹವು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವುದು. ತಿಗಣೆ ಕಚ್ಚಿದ ಕಡೆ ಕೆರೆದು ಕೆರೆದು ಮೈ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು ; ಅವುಗಳ ಕೊಳಕು ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಹಾನಿ-ಯಾಗುವುದು. ಟೈಫಸ್ ಎಂಬ ವಿಶ ಜ್ವರವು ತಿಗಣೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವು-ದುಂಟು.

ತಿಗಣೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಬಗೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗಟೆ-ಸೊಪ್ಪು, ತಿಗಣೆಸೊಪ್ಪು, ತಾವರೆ ಎಲೆ, ಬಾಳೆಪಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ತಿಗಣೆಗಳು ಈ ಎಲೆಗಳ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವುಗಳ ಬಾಧೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಅಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಾದುದಲ್ಲ.

ಚೊಕ್ಕಟ-ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಗಣೆಗಳು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ವಾಸಮಾಡುವ ಮನೆ, ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಬರೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಮಾನುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳೆ ಹೊಡೆದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ತಿಗಣೆಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಹಾಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಂದುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಗಾರೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಆಗಾಗ ಸುಣ್ಣ ಬಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಿಗಣೆಗಳ ಕಾಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಗಣೆಗಳು ಸೇರದಹಾಗೆ ಆಗಾಗ ಅವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಇಟ್ಟು, ಒರಸಿ, ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿಗಣೆಗಳು ಸೇರಿದ್ದರೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ದ್ರಾವಕ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅವು ಸಾಯುವುವು. ಫ್ಲಿಟ್ ಅಥವಾ ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಔಷಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅವುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಕೂಡ ಸಾಯುವುವು. ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಗಣೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಒಗೆಯಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದ್ದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು.

೨. ಹೇನು. ತಲೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಿ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹೇನು ತಲೆಯ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ, ಕೂದಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಸಂಸಾರ ಹೂಡುವುದು. ತಲೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ, ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಕೊಬ್ಬುವುದು. ಹೇನುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಕೆಟ್ಟು, ಆರೋಗ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದು.



ತಲೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಬಾಚಿ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೇನಿನ ಕಡಿತದಿಂದ ನವೆಯಾಗುವುದು. ಕೆರೆದು ಕೆರೆದು ತಲೆ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು. ಕೀವು, ರಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಹೇನಿಗೆ ಹಬ್ಬ. ಆದರೆ ನಮಗಂತೂ ಹೇಳಲಾರದ ಸಂಕಟ. ತಲೆಯೆಲ್ಲಾ ಕೊಳಕು, ವಾಸನೆ.

ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡದೆ, ಕೊಳಕು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂರೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇವೂ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಕಡಿದರೆ ನವೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಕೂರೆ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಲು ಕೊಳಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಬರಗೊಡರು; ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಸಹ್ಯ. ಎಲ್ಲರೂ ಹೀಯಾಳಿಸುವವರೇ ಆಗಿ, ನಮ್ಮ ಬಾಳು ಬಹು ದುಃಖಮಯವಾಗುವುದು.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನು, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕೂರೆ — ಇವು ಸೇರಲವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು ಬಹು ಶ್ವಪಚತನ. ಇರುಸರಿಕೆಗೆ ಇದು ಬಹು ವಿರುದ್ಧ. ಈ ತೆರದ ಕೊಳಕನ್ನು ಯಾರೂ ಸಹಿಸರು. ಇವುಗಳಿಂದ ವಿಷ ಜ್ವರವು ಹರಡುವುದುಂಟು.

ತಲೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಹೇನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಸಾರಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಬುರುಡೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ, ಹೊಟ್ಟು, ಹುರುಪು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೊಳಕು ಸೇರದ ಹಾಗೆ ಕೂದಲನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಆಗಾಗ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಬುರುಡೆಯೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗುವುದು, ಹೇನು-ಸೀರು ಸೇರಲು ಏನೇನೂ ಆಸ್ಪದವಿರದು. ನೆತ್ತಿಗೂ ತಂಪಾಗಿ, ಕೂದಲು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ತಲೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಹೇನು-ಸೀರು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ತಿಳಿದವರಿಂದ ಔಷಧ ಮಾಡಿಸುವುದೇ ಸರಿ. ಕಂಡು-ಕೇಳದ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೇನೆಲ್ಲಾ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಸಾಯುವುವು. ಹುಣ್ಣಿದ್ದರೆ ಅದೂ ಮಾಯುವುದು.

೩. <u>ಚಿಗಟ.</u> ಚಿಗಟಗಳು ಇಲಿಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಇಲಿಯ ರಕ್ತವೇ ಇವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ. ಮೊದಲು ಇಲಿಗೆ "ಪ್ಲೇಗು" ರೋಗ ಬರುವುದು. ಚಿಗಟಗಳು ರೋಗದ ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲೇಗಿನ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಚಿಗಟಗಳ ಮೈಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆ ಇಲಿಯು ಸತ್ತಮೇಲೆ ಚಿಗಟಗಳು ಇತರ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕಚ್ಚುವುವು. ಈ ರೀತಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಪ್ಲೇಗು ರೋಗವು ಹರಡುವುದು. ಇಲಿಗಳು ಸತ್ತಾಗ ಚಿಗಟಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಕಚ್ಚುವುವು. ಆಗ ಅವರ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಅವರಿಗೂ ಪ್ಲೇಗು ಬರುವುದು. ಈ ರೋಗವು ಬಹು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಊರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿಬಿಡುವುದು.



ಪ್ಲೇಗು ರೋಗವು ಚಿಗಟಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದು.

ಪ್ಲೇಗು ರೋಗದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು :

(೧) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಸೇರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು.

(೨) ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಪ್ಲೇಗುರೋಗ ಬಂದಾಗ ಅವು ಸತ್ತುಬೀಳು-ವುವು. ಆಗ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು ಅದನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸಿ, ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚಿಗಟಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಯುವುವು.

(೩) ಕೂಡಲೇ ಆ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಬೇರೆಕಡೆ ವಾಸಿಸ-ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚಿಗಟಗಳಿಗೆ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆಹೋಗಿ ಅವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಸತ್ತುಹೋಗುವುವು.

(೪) ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಮತ್ತು ಇತರ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳನ್ನೂ ನೆಲವನ್ನೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕದ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲಿ ಬಿಲಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಿ ಭದ್ರಮಾಡಬೇಕು.

(೫) ಊರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ತಲೆದೋರಿದ ಕೂಡಲೆ ಎಲ್ಲರೂ "ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷ್ರ" ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪. ಸೊಳ್ಳೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುವ ಕಡೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಯುಂಟು. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ "ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್" ಎಂಬ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಯು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನೂ ಹೀರುತ್ತದೆ. "ಅನಾಫಲೀಸ್" ಎಂಬ ಜಾತಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯು ನಮಗೆ ಮಲೇರಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುವುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಯು ಹರಡುವ ಬಗೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಅಥವಾ ನಿಂತ ಸಿಹಿ ನೀರಿನಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು. ಕಾಲುವೆಗಳು, ಕೆರೆ, ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದ ಚರಂಡಿ, ಮರದ ಪೊಟರೆ, ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎಸೆದಿರುವ ಡಬ್ಬ ಅಥವಾ ಮಡಕೆ-ಚೂರುಗಳು, ಬಚ್ಚಲುಗುಂಡಿ, ಗಿಡದಪಾತಿ—ಇಂತಹ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿದ್ದರೂ ಸಾಕು, ಆ ಜಾಗಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವುವು. ಹಳ್ಳಿಯ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲ ಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು ಜೌಗುಪ್ರದೇಶವು ಸೊಳ್ಳೆಯ ತೌರುಮನೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು, ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮರಿಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಬಿಳುಪು. ಇವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಆಗಾಗ ನೋಡ ಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ವಾರಗಳು ಮುಗಿಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಮರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು

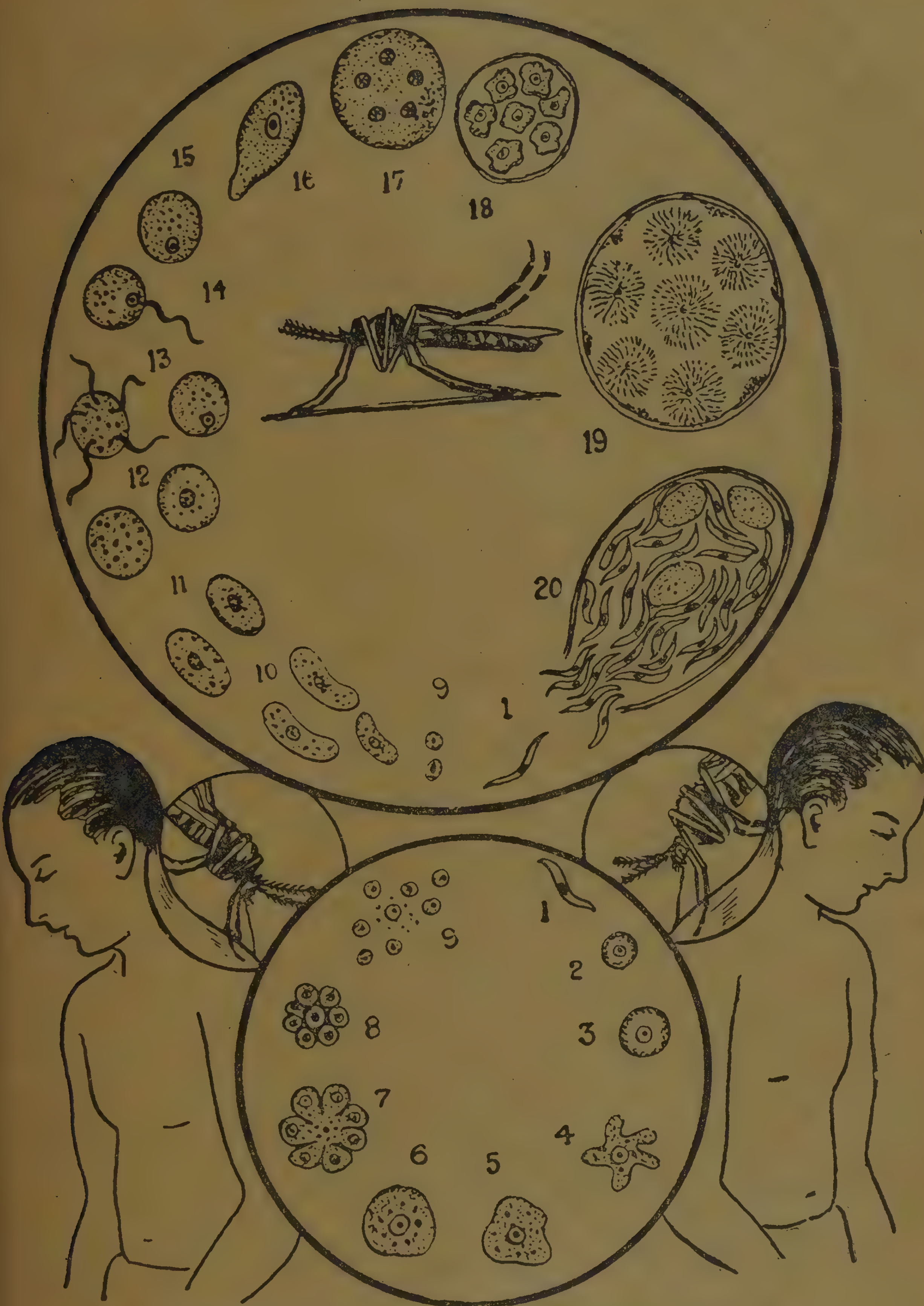


ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕ್ವಿನೈನ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಫಿನಾಯಿಲ್ ಮತ್ತು ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಯನ್ನು ನೀರು ನಿಂತಿರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ಅದರೊಳಗೆ ವಾಸಿಸುವುವು. ಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಇವುಗಳ ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಗೂಡನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಯು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹಾರಾಡುವುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಮರಿಯಾಗುವುದು ನಿಧಾನ.

<u>ಸೊಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ.</u> ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೃದುವಾದ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕಿ ಅವುಗಳ ರಸವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯಾದರೋ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಅವುಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಅದರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೂಪಾದ ಕೊಳವೆಯಂತಿರುವ ನಾಲಿಗೆಯಿದೆ.

<u>ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ರೋಗವೂ.</u> ಅನಾಫಲೀಸ್ ಜಾತಿಯ ಹೆಣ್ಣು



ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುವುದು.

[ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1 ರಿಂದ 20 ರ ವರೆಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಕ್ರಿಮಿಯು ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.]

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮಯ್ಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವಾಗ ರೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುವುವು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯ ಜ್ವರವೇ ಮುಖ್ಯ-ವಾದದ್ದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಳದಿ ಜ್ವರ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ, ಆನೆಕಾಲಿನ ರೋಗ (ಎಲಿಫೆಂಟಿಯಾಸಿಸ್) — ಎಂಬ ರೋಗಗಳೂ ಕೂಡ ಸೊಳ್ಳೆ-ಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಬರುವುವು.

<u>ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಬಗೆ.</u> ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವುಗಳು ಬೆಳೆದು, ಹೆಚ್ಚಿ, ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ.

(೧) ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಆ ನೀರು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

(೨) ಮನೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳವಿದ್ದು ನೀರು ನಿಂತರೆ ಆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಎರಚಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ಮರಿಗಳು ಉಸಿರಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುವುವು.

(೩) ಊರಿನ ಬಳಿ ಕೆರೆ, ಕುಂಟೆ, ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಮರಿ-ಗಳಿದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳನ್ನು ತಂದುಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮರಿಗಳನ್ನು ಈ ಮೀನು ತಿನ್ನುವುವು.

(೪) ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆ-ಯಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುವು. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಾಟವಿದ್ದ ಕಡೆ, ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ, ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯೊಳಗೆ ಮಲಗುವುದೇ ಜಾಣತನ.

(೫) ಡಿ. ಡಿ. ಟಿ. ಔಷಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ ಚೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಯುವುವು.

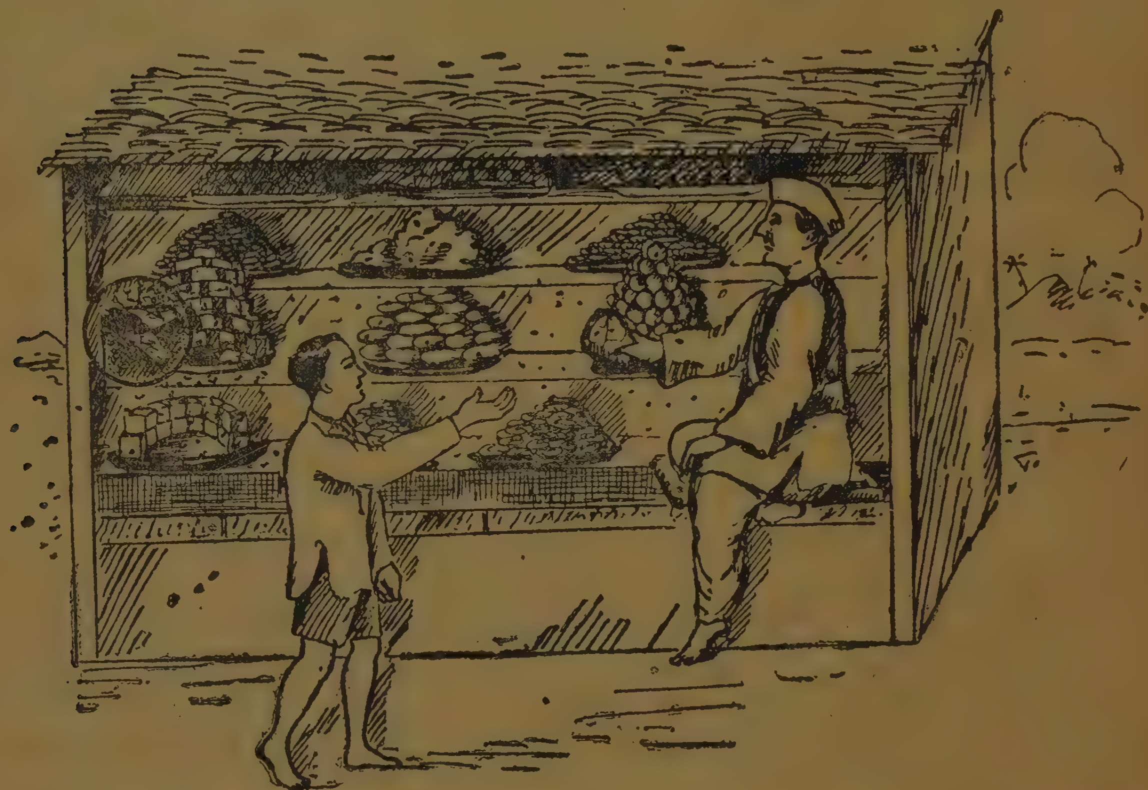
ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ ;—

೧. ತಿಗಣೆಯು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು? ಅದು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?
೨. ತಿಗಣೆಯಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೇನು? ತಿಗಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಾಶಮಾಡುವುದು?
೩. ಹೇನಿನಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೇನು? ಹೇನನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು?
೪. ಸೊಳ್ಳೆಯು ಹರಡುವ ರೋಗದ ಹೆಸರೇನು? ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?
೫. ಸೊಳ್ಳೆಯಿರುವ ಕಡೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮವೇನು?
೬. ಚಿಗಟವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿರುವುದು? ಯಾವ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವುದು? ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದು?
೭. ನಾವು, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಾಗ, ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು — ಇವೆಲ್ಲಾ ಏಕೆ ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು?
೮. ಇವು ಹೇಗೆ ಸರಿ?
   (i) ಮನೆಯ ಬಳಿ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆ ಚೆಲ್ಲುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
   (ii) ಮಲೆನಾಡಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಆಗಾಗ ಕ್ವಿನೈನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
   (iii) ಪ್ಲೇಗಿಲಿ ಬಿದ್ದ ಮನೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಬಿಡಬೇಕು.

೬. ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಏನೇನು ಬೇಕು? ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿ; ಉಡಲು ಬಟ್ಟೆ; ಓದುವುದಕ್ಕೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು; ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಲೇಟು, ಬಳಪ, ಕಾಗದ, ಸೀಸದಕಡ್ಡಿ; ಆಡುವುದಕ್ಕೆ ಬುಗುರಿ, ಗೋಲಿ, ಚೆಂಡು — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಇವು ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಬಗೆ

ಹೇಗೆ? ನಮಗೆ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನೋ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹುವವರನ್ನೋ ಕೇಳುವೆವಲ್ಲವೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸುವರು ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು. ಅವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರವರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ನಾವು



ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ ಬಲು ಕೊಳಕು.

ಜಾಣರಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೆಯವರ ಈ ತೆರದ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದೇ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರ. ನಾವು ಕಾಯಿಲೆ ಮಲಗಿದರೆ ನಾವು ಕಷ್ಟಪಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯವರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುವೆಂದು ಹಟತೊಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ನಾವು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ನಿದ್ದೆಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿಯ

ಕಿಟಕಿಗಳು ತೆರೆದಿದ್ದು, ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದು, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಎದ್ದನಂತರ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡಿ, ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು, ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ದಿನವೂ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಗಬೇಕು.

ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ, ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ದಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣು — ಇವೆಲ್ಲಾ ಬಲು ಕೊಳಕು. ಅವನ್ನು ತಿನ್ನಲೇ ಬಾರದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು, ಊಟ ತಿಂಡಿ, ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ — ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಯುಸ್ಸಿರುವವರೆಗೂ ಆರೋಗ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿದ್ದು ಸೌಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳುವೆವು.

ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಟ್ಟು, ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮುನ್‌ಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಗೊತ್ತಾದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪಥ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಒಗೆದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೃಢಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬೇಗ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಜಾಣರಾಗಿದ್ದರೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆ ಎಸೆಯಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಒಗೆದುಕೊಂಡು ಜೋಪಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಮಗೆ ಗೌರವವಲ್ಲದೆ ಆದರಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪುವುದು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಸ್ಥಳವಿದ್ದರೆ ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನೋ ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳನ್ನೋ ಬೆಳಸುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಜಾಣತನ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜೊತೆಗೆ

ಸಂತೋಷವೂ ಆಗುವುದು. ಮತ್ತು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹೂವು ತರಕಾರಿ ಕೂಡ ದೊರೆಯುವುವು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದನ ಕರುಗಳನ್ನು ಸಾಕಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹುಲ್ಲು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ನಾವು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಮೈ ತೊಳೆದು, ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಡತೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನಡತೆಯೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೀರ್ತಿ ಅಥವಾ ಅಪಕೀರ್ತಿ ಬರುವುದು ಅವನ ನಡತೆಯಿಂದಲೇ. ಆಟವಾಡುವಾಗ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ, ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ತಮ್ಮ ನಡತೆ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಎಷ್ಟೋ ಜನಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕೋಪಕ್ಕೂ ಚಿಂತೆಗೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು — ಇವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಲಕಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆತರುವುವು. ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಗುವು ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ನಗಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷವು ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಗು ನಗುತಲಿದ್ದರೆ ಇತರರಿಗೂ ಹಿತವಾಗುವುದು.

ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಮರ್ಯಾದೆಮೀರಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿಯೂ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಮಾತು ಯಾರ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನೋಯಿಸದಂತಿರಬೇಕು. ಕೀಳು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಆಡಬಾರದು. ನಯ, ನೀತಿ, ಗಂಭೀರ — ಇವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮೆಚ್ಚಿಸುವುವು. ರೀತಿ-ನೀತಿ ಅರಿತು ನಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರೀತಿ-ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವರು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆಟವಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಯ ಬಹುದು. ಆಟದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಎಂದಿಗೂ ಅನ್ಯಾಯದ ಆಟವನ್ನು ಆಡಬಾರದು; ಜಗಳವಾಡಬಾರದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಅಸೂಯೆ ಪಡಬಾರದು. ಸೋತವನನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಬಾರದು. ಧೈರ್ಯ, ಸತ್ಯ, ದಯೆ — ಇವು ಒಳ್ಳೆ ಆಟಗಾರನ ಗುಣಗಳು.

ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಡೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗದ್ದಲವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಡಿ, ಬಸ್ಸು, ಮೋಟಾರು, ಬೈಸಿಕಲ್ ಮೊದಲಾದುವುಗಳ ಓಡಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ಅಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸ ಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಇವು ಜ್ಞಾಪಕವಿರಲಿ:

(೧) ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಹಾದಿ (ಫುಟ್ ಪಾತ್) ಗಳಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ರಸ್ತೆಯ ಒಂದು ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ನಡೆದುಹೋಗಿರಿ.

(೨) ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ದಾಟಬೇಕಾದರೆ ರಸ್ತೆಯ ಎರಡು ಕಡೆಯೂ ನೋಡಿ, ಮೋಟಾರು, ಬೈಸಿಕಲ್‌ಗಳು ಯಾವುವೂ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಬರದೆ ಇರುವಾಗ ದಾಟಿ.

(೩) ರಸ್ತೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಡುವುದಾಗಲೀ ಆಡುವುದಾಗಲೀ ಬಲು ತಪ್ಪು.

(೪) ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಗಾಡುವುದು, ಸರಸವಾಡುವುದು, ಬೈಯ್ಯುವುದು, ಜಗಳವಾಡುವುದು — ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆ.

(೫) ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಎಸೆಯು-ಬಾರದು. ಜನರು ಕಾಣದೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು, ಜಾರಿಬೀಳು-

ವರು. ಸಿಪ್ಪೆಯು ಎಲ್ಲಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ತುಳಿಯದ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು.

(೬) ಚೂಪಾದ ಕಲ್ಲು, ಮೊಳೆ, ಗಾಜು, ಮುಳ್ಳು — ಇವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದು, ತಿರುಗಾಡುವವರಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದ ಹಾಗೆ, ದೂರವಾಗಿ ಹಾಕಿ.

ಕೊನೆಯ ಮಾತು. ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೇ ಲಭಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷವೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಲದು. ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಅದರಿಂದ ದೊರಕುವ ಶಕ್ತಿ, ಸುಖ, ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪಡೆಯುವುದೇ ಓದುಬರೆಹದ ಮುಖ್ಯಗುರಿ, ನಾಗರಿಕತೆಯ ಗುರುತು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣ.

ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹೇಳಿ :—

೧. ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ದೊರಕುವ ಅನುಕೂಲಗಳೇನೇನು?

೨. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುವಾಗ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು?

೩. ನಿಜವಾದ ಆಟಗಾರನ ಗುಣಗಳಾವುವು?

೪. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು? ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು?

೫— ಫೀನಿಕ್ಸ್ ಪ್ರೆಸ್, ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು ೪